


# SLIDE STEPPER

Nº. du Modèle WEEMST1237.0

## QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

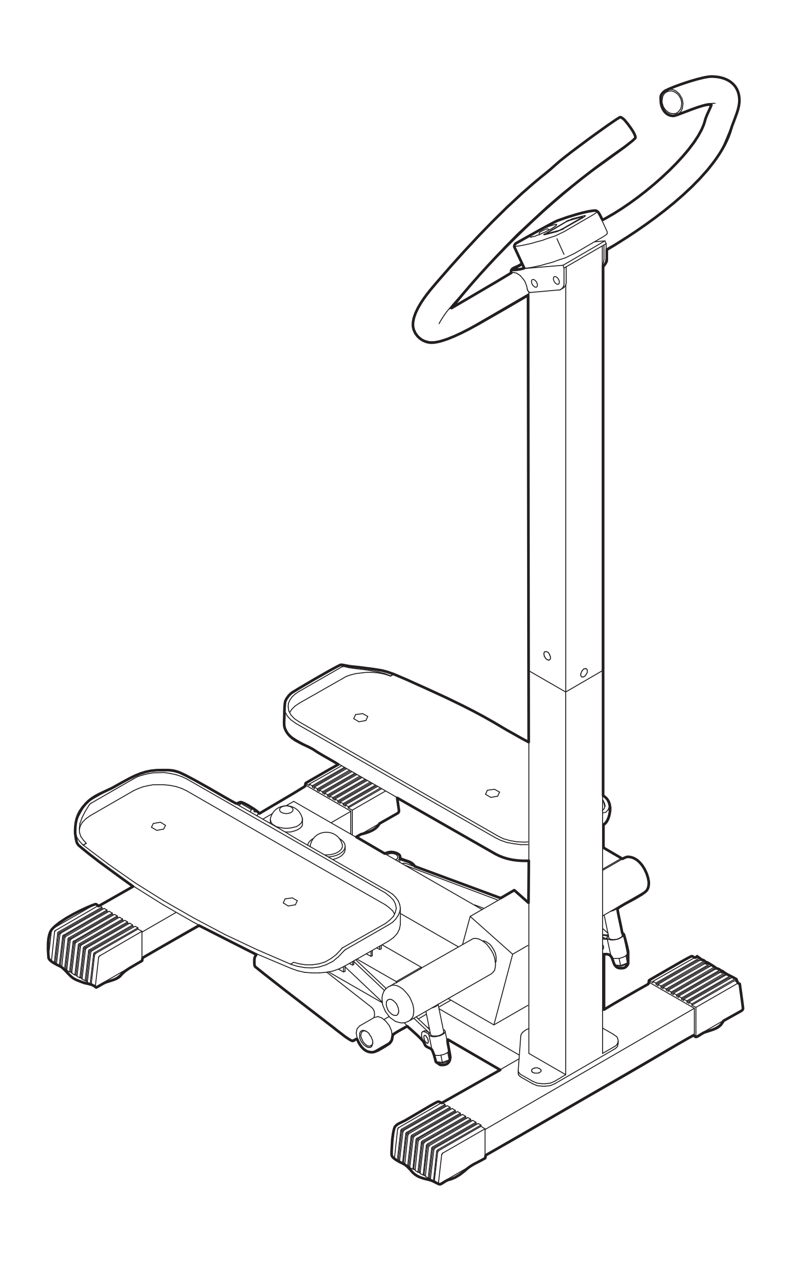
## (33) 0810 121 140

**du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)**

**Courriel : sav.fr@iconeurope.com**

**Site internet : www.iconsupport.eu**

# MANUEL DE L'UTILISATEUR



## ⚠ATTENTION

**Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.**

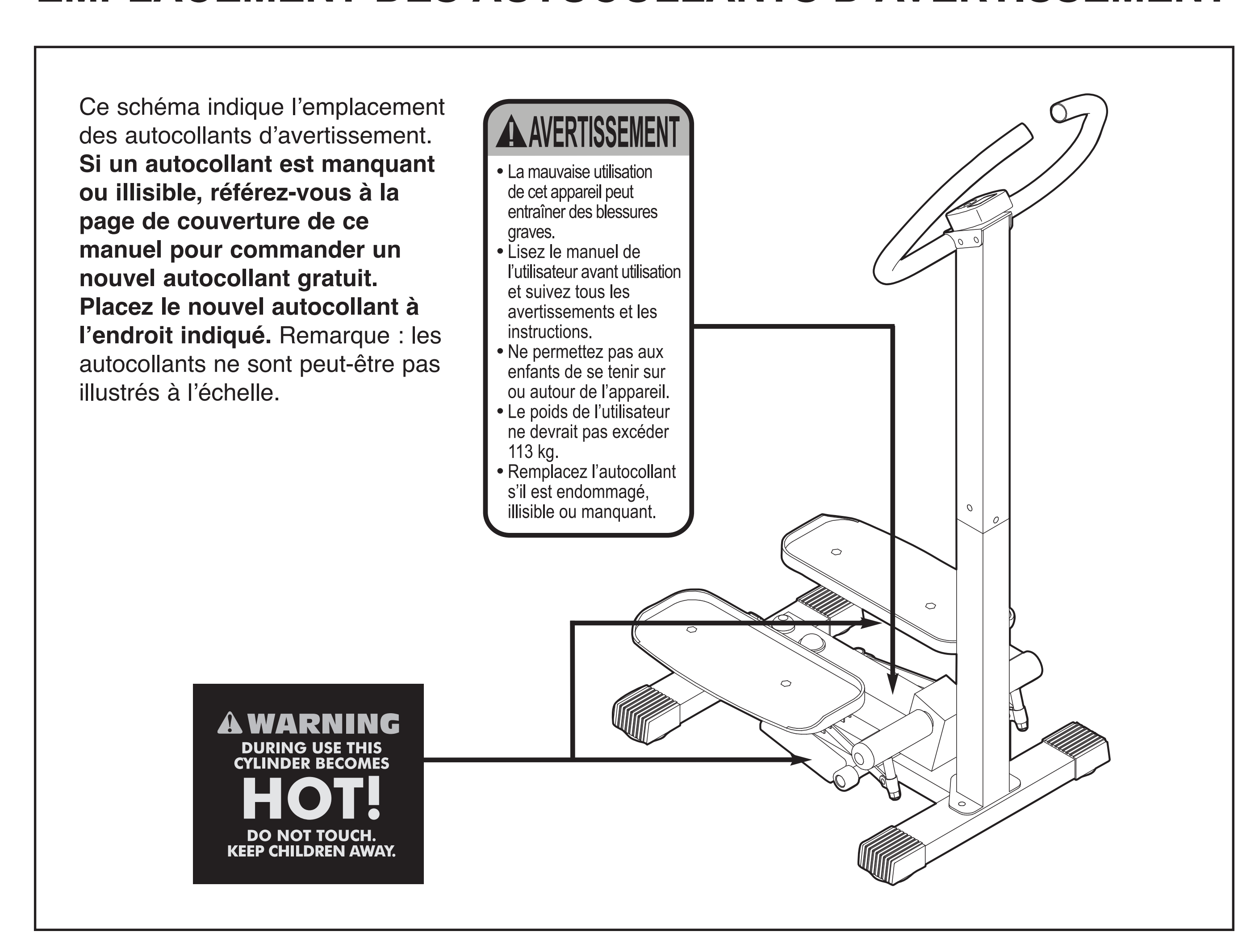
**www.iconeurope.com**

# TABLE DES MATIÈRES



# EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.




WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre slide stepper. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.**

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du slide stepper soient suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.**

3. **Le slide stepper est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**

4. **Maintenez le slide stepper à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez le slide stepper sur une surface plane, avec un tapis en dessous afin de protéger le plancher ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du slide stepper pour le monter, le descendre et l'utiliser.**

5. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**

6. **Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du slide stepper.**

7. **Le slide stepper ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg (250 livres).**

8. **Lors de vos exercices, portez des vêtements de sport appropriés et évitez de porter de vêtements amples pouvant s'accrocher au slide stepper. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport.**

9. **Les vérins de résistance deviennent très chauds pendant l'utilisation, gardez donc les mains éloignées de ceux-ci.**

10. **Maintenez toujours le dos droit lors de l'utilisation du slide stepper, évitez de vous cambrer.**

11. **Si vous ressentez une douleur ou avez des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.**

12. **Utilisez le slide stepper uniquement comme décrit dans ce manuel.**

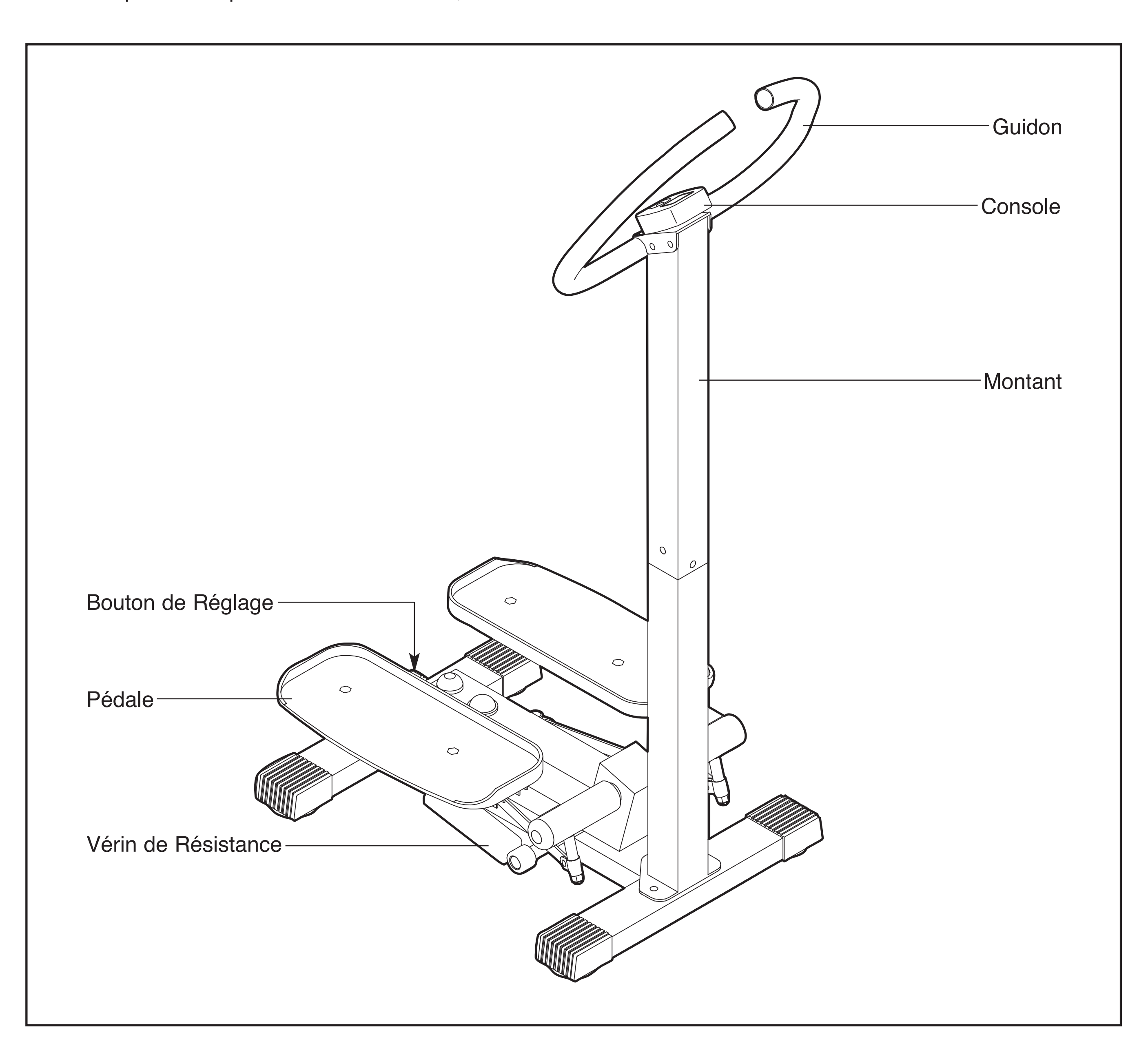
13. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

# AVANT DE COMMENCER

Merci d’avoir choisi le nouveau SLIDE STEPPER WEIDER®. Le SLIDE STEPPER allie l’ingénierie avancée au style contemporain pour vous permettre de profiter d’entraînements sans heurts dans le confort et l’intimité de votre domicile.

**Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d’utiliser le slide stepper.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle avant de nous appeler. Le numéro du modèle est indiqué sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

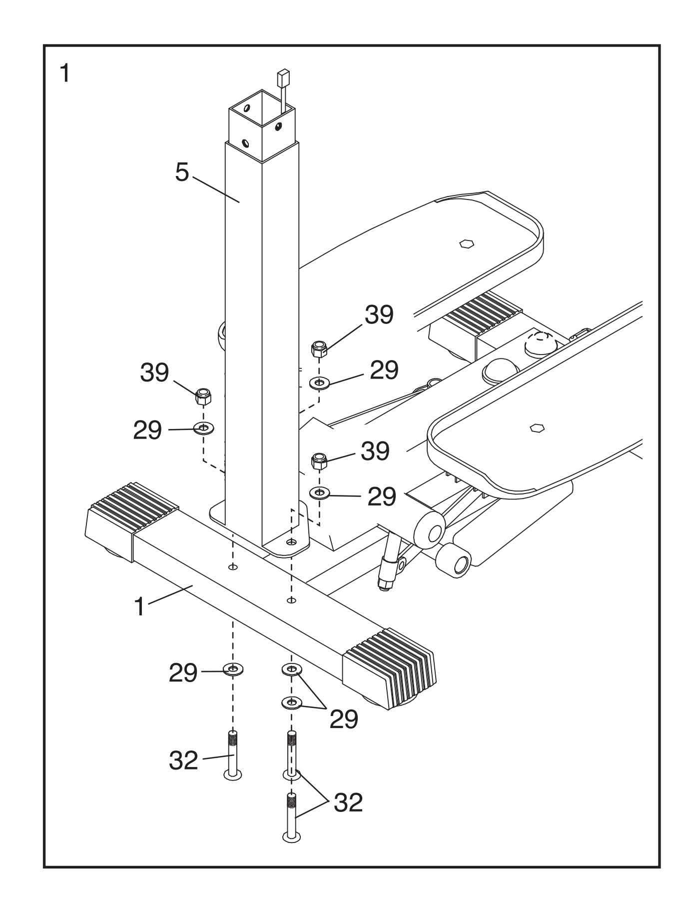


# ASSEMBLAGE

**L’assemblage requiert deux personnes.** Placez le slide stepper sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d’avoir terminé l’assemblage. **L’assemblage requiert les outils inclus et votre propre clé à molette .**

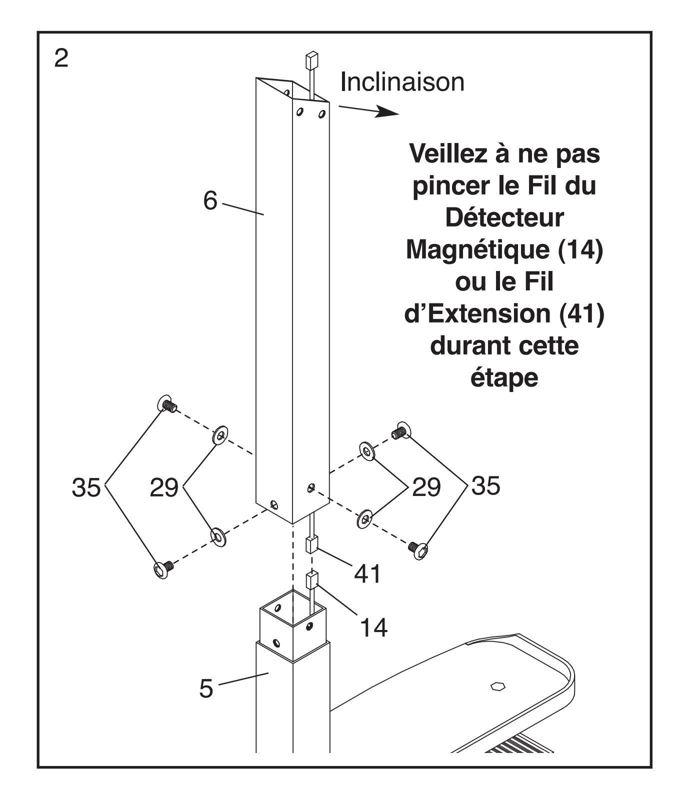
Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. **Remarque : certaines petites pièces ont été pré-assemblées. Si une pièce n’est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu’elle n’est pas pré-attachées sur une pièce à assembler.**

1. Alignez les trois trous situés à l'extrémité inférieure du Montant (5) avec les trois trous situés sur le devant de la Base (1). Fixez le Montant à la Base à l’aide de trois Boulons de M8 x 48mm (32), de six Rondelles Plates de M8 (29), et de trois Écrous de Verrouillage de M8 (39) comme indiqué.

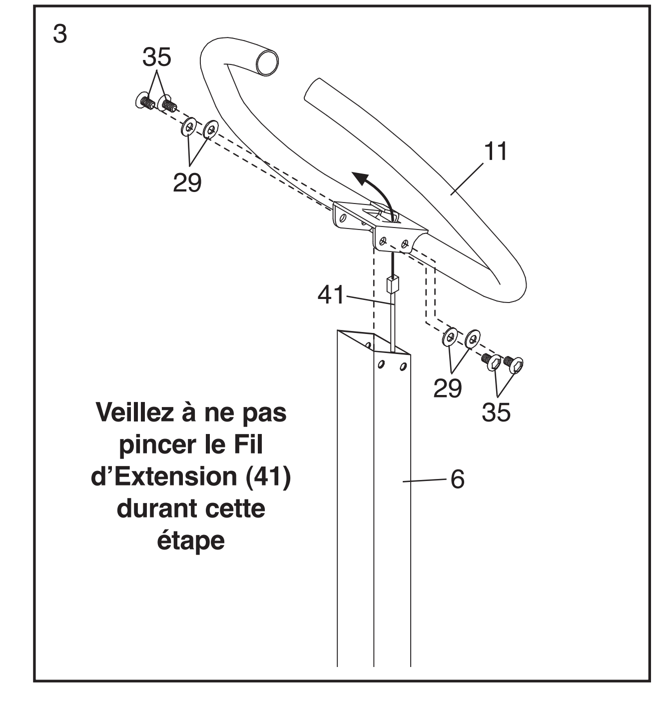


2. Demandez à une autre personne de tenir le Montant du Guidon (6) près du Montant (5). Coupez l’attache qui fixe le Fil du Détecteur Magnétique (14) au Montant. Branchez le Fil du Détecteur Magnétique au Fil d’Extension (41) du Montant du Guidon.

   Orientez le Montant du Guidon (6) de telle sorte que l’extrémité supérieure penche dans la direction indiquée. Tout en tirant doucement l'extrémité supérieure du Fil d'Extension (41) pour éliminer le mou, faites glisser le Montant du Guidon sur le Montant (5). **Veillez à ne pas pincer le Fil d'Extension ou le Fil du Détecteur Magnétique (14).** Fixez le Montant du Guidon à l’aide de quatre Vis de M8 x 12mm (35) et de quatre Rondelles Plates de M8 (29).

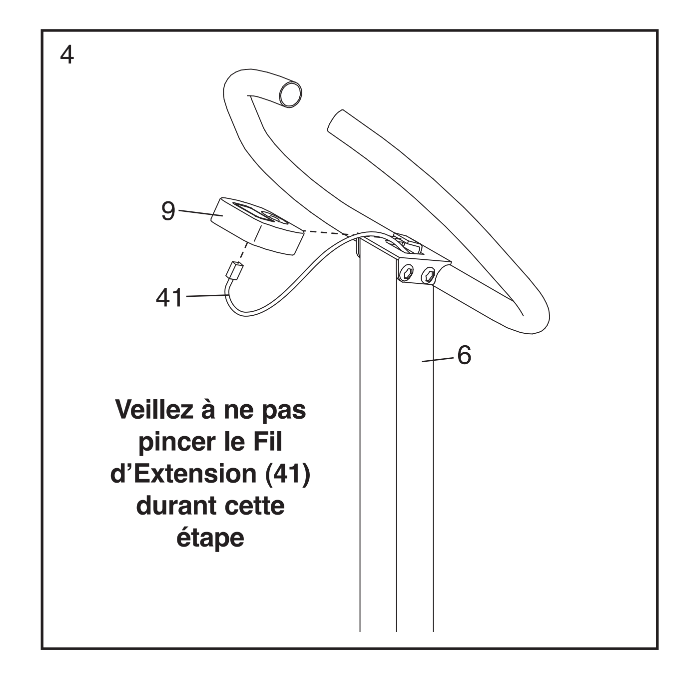



3. Demandez à une autre personne de tenir le Guidon (11) près du Montant du Guidon (6). Insérez le Fil d'Extension (41) vers le haut jusqu’à l’ouverture indiquée dans le Guidon. Fixez le Guidon au Montant du Guidon à l’aide de quatre Vis de M8 x 12mm (35) et de quatre Rondelles Plates de M8 (29). **Veillez à ne pas pincer le Fil d'Extension ni à laisser l'extrémité du Fil d'Extension tomber dans le Montant du Guidon.**



4. Enlevez le couvercle du compartiment des piles (non illustré) situé à l'arrière de la Console (9). **IMPORTANT : si le slide stepper a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant d'insérer des piles dans la Console. Autrement, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager.** Insérez deux piles « AAA » de 1,5 V dans la Console ; **assurez-vous que les extrémités négatives des piles (marquées « – ») touchent les ressorts de la Console.** Puis, replacez le couvercle.

   Branchez le Fil d'Extension (41) à l'arrière de la Console (9). Insérez vers le bas le mou dans le Fil d'Extension dans le Montant du Guidon (6). Ensuite, faites glisser la Console sur l'onglet métallique du Guidon. **Veillez à ne pas pincer le Fil d'Extension.**




5. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le slide stepper.** Remarque : il risque de rester quelques visseries à la fin de l'assemblage. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez un tapis en dessous du slide stepper.

# COMMENT UTILISER LE SLIDE STEPPER

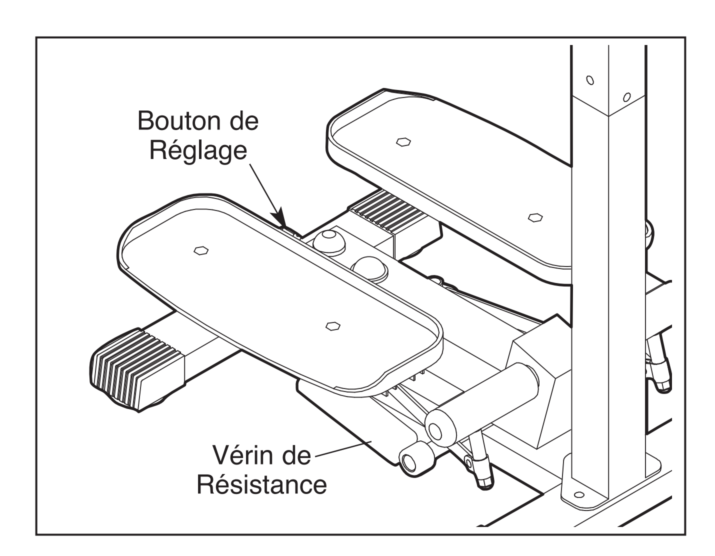
### COMMENT PRATIQUER DES EXERCICES SUR LE SLIDE STEPPER

Installer le slide stepper sur une surface horizontale. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installer un tapis dessous du slide stepper. Remarque : le slide stepper comporte des vérins hydrauliques de précision. Il est possible qu'il y ait une légère fuite d'huile due à la nature des vérins hydrauliques.

Tenez les guidons et montez sur les pédales. Commencez les mouvements de montée d'escalier, en appuyant vers le bas les pédales droite et gauche alternativement avec un mouvement continu et réguli-er. Tenez-vous debout droit ou penchez-vous légère-ment vers l'avant pendant vos exercices ; gardez le dos toujours bien droit afin d'éviter des blessures.

### COMMENT RÉGLER LA COURSE DES PÉDALES

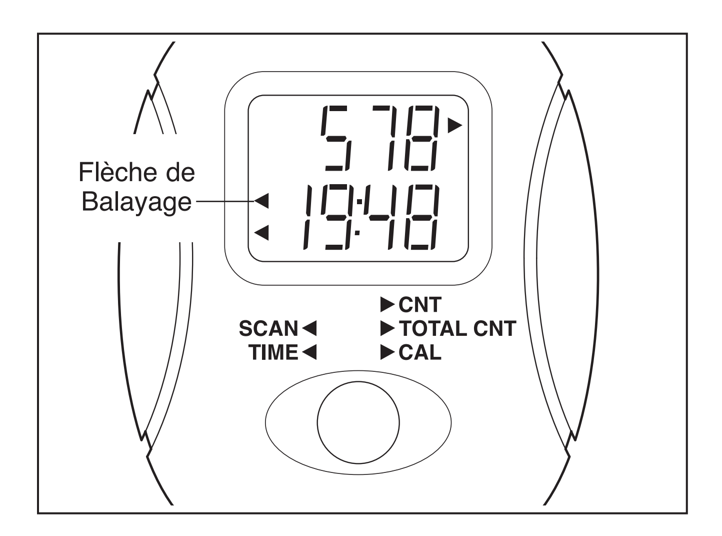
Il est possible de régler la course des pédales (la distance que parcourent les pédales de gauche à droite ou de haut en bas). Pour régler la course, descendez d'abord du slide stepper. Ensuite, localisez le bouton de réglage situé entre les pédales. **Tourner le bouton de réglage vers la droite pour diminuer la distance de la course, ou vers la gauche pour augmenter cette distance.**




**⚠ AVERTISSEMENT : les vérins de résistance deviennent très chauds pendant l'utilisation. Gardez donc les mains éloignées de ceux-ci.**

### COMMENT UTILISER LA CONSOLE

S'il y a une feuille de plastique transparent sur la console, enlevez-la. Pour allumer la console, appuyez sur le bouton de la console ou commencez les mouvements de montée d'escalier.




Au fur et à mesure que vous effectuez les mouvements de montée d'escalier, la moitié supérieure de l'écran affichera le nombre total de marches [CNT] que vous avez franchies.

Si la flèche de Balayage [SCAN] apparaît dans le côté gauche de l'écran (voir le dessin ci-dessus), la moitié inférieure de l'écran affichera le temps [TIME] écoulé, le nombre total de marches [TOTAL CNT] franchies depuis que les piles ont été installées dans la console, et la quantité approximative de calories [CAL] que vous avez brûlées pendant votre séance d'entraînement. La console passera d'un nombre à l'autre continuellement toutes les deux ou trois secondes. Pour afficher uniquement le temps écoulé, le nombre total de marches franchies, ou la quantité approximative de calories brûlées, appuyez plusieurs fois sur le bouton de la console jusqu'à ce que l'information désirée soit affichée—assurez-vous que la flèche de Balayage n'apparaisse pas. Pour afficher à nouveau toutes les informations, appuyez plusieurs fois sur le bouton de la console jusqu'à ce que la flèche de Balayage réapparaisse.

Si les pédales ne sont pas bougées et si le bouton de la console n'est pas appuyé pendant quelques secondes, le mot *STOP* (Arresto) apparaît dans le côté gauche de l'écran.

Pour réinitialiser l'affichage, attendez d'abord que le mot *STOP* apparaisse sur le côté gauche de l'écran. Puis, maintenez enfoncé le bouton de la console pendant quelques secondes.

Si les pédales ne sont pas bougées et si le bouton de la console n'est pas appuyé pendant quelques minutes, la console s'éteint automatiquement.

# ENTRETIEN ET PROBLÈMES

### INSPECTION ET NETTOYAGE DU SLIDE STEPPER

Inspectez régulièrement toutes les pièces externes du slide stepper et serrez-les si nécessaire. Nettoyez le slide stepper à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'une petite quantité de détergent doux et non abrasif–**n'utilisez jamais de solvants ni de détergents abrasifs.**

Pour éviter d'endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console et évitez d'exposer la console aux rayons directs du soleil.

### REMPLACEMENT DES PILES

La console requiert deux piles « AAA » de 1,5 V. Pour remplacer les piles, enlevez d'abord la console en la faisant glisser sur l'onglet métallique du guidon (voir l'étape 4 de l'assemblage à la page 7). Ensuite, retirez le couvercle du compartiment des piles de la console, remplacez les piles, puis replacez le couvercle du compartiment des piles. Assurez-vous que le fil d'extension est bien branché dans la console, puis faites glisser la console sur l'onglet métallique. **Veillez à ne pas pincer le Fil d'Extension.**

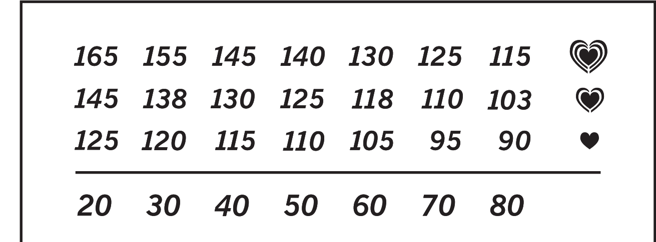
# CONSEILS POUR L'EXERCICE

**⚠ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.**

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

### INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.



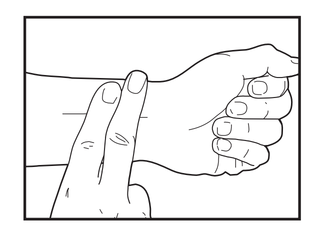
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 | ♥ |
| 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 | ♥ |
| 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 | ♥ |
| 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | |

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

**Brûler de la Graisse**—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

**Exercices Aérobics**—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

### COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE



Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme illustré. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.

### CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

**Échauffement**—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

**Exercices dans la Zone d'Entraînement**—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

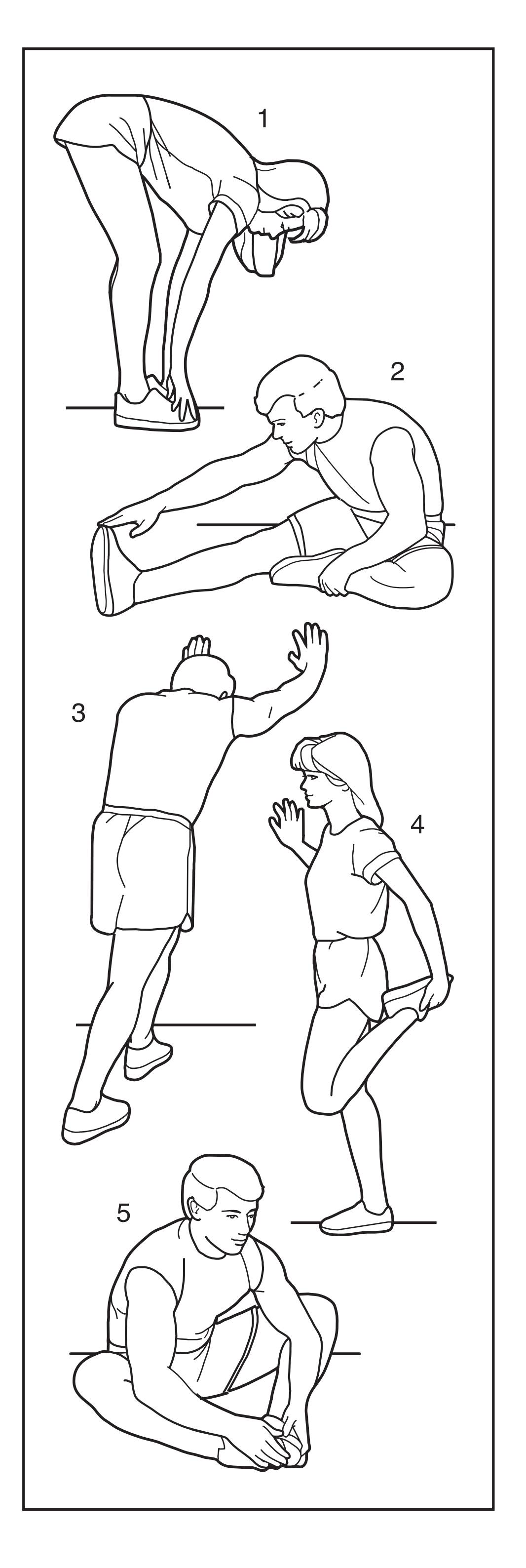
**Retour à la Normale**—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

### FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

**SUGGESTION D'ÉTIREMENTS**

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.




**1. Étirement vers les Orteils**

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

**2. Étirement des Cuisses**

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

**3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille**

Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

**4. Étirement des Quadriceps**

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

**5. Étirement de la Cuisse Intérieure**

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

# REMARQUES

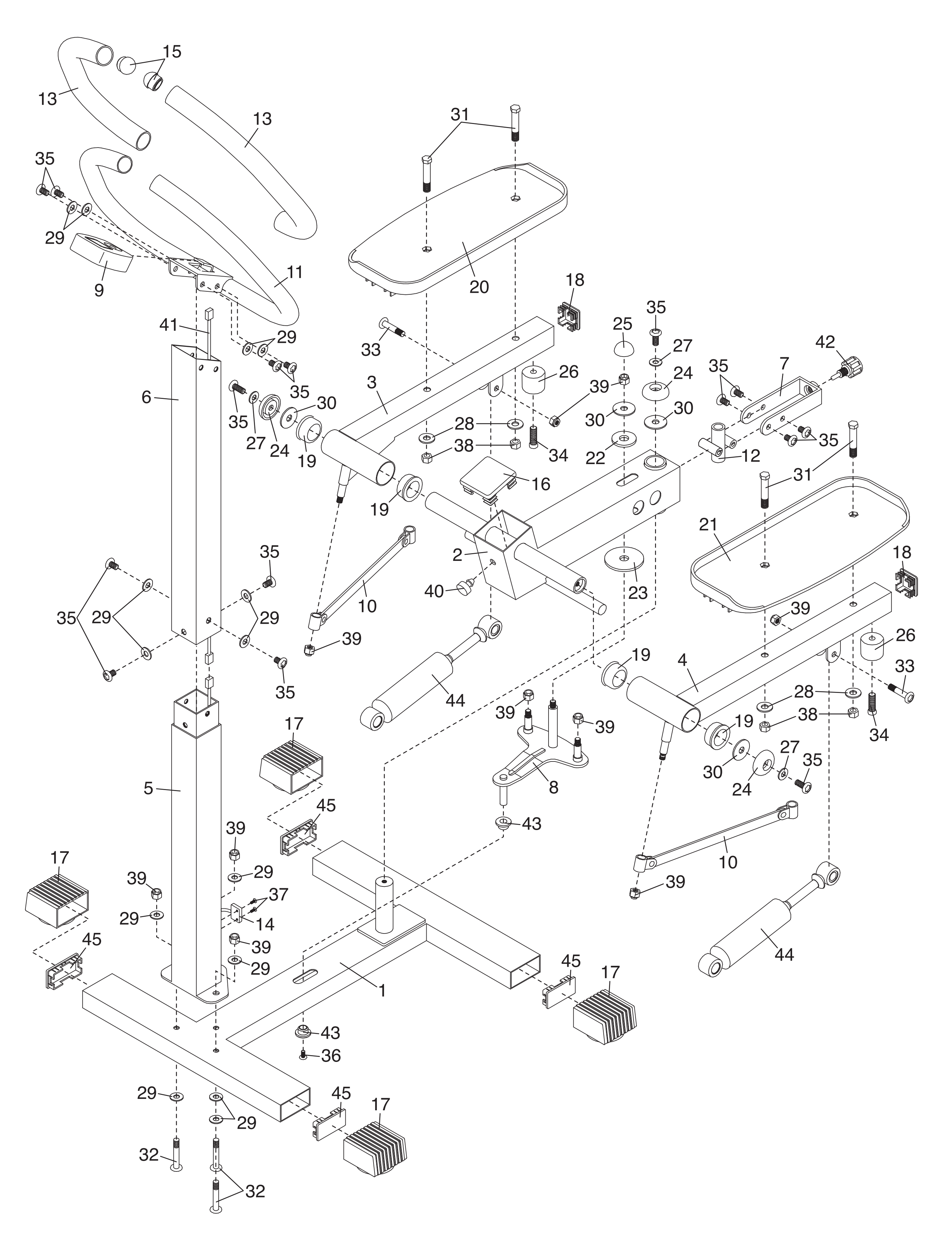
# REMARQUES

# LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WEEMST1237.0 R1109A

| N°. | Qté. | Description | N°. | Qté. | Description |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Base | 26 | 2 | Butée |
| 2 | 1 | Cadre | 27 | 3 | Rondelle Frein |
| 3 | 1 | Bras de la Pédale Droite | 28 | 4 | Rondelle Plate de M10 |
| 4 | 1 | Bras de la Pédale Gauche | 29 | 14 | Rondelle Plate de M8 |
| 5 | 1 | Montant | 30 | 4 | Rondelle Large de M8 |
| 6 | 1 | Montant du Guidon | 31 | 4 | Boulon de M10 x 55mm |
| 7 | 1 | Plaque Réglable | 32 | 3 | Boulon de M8 x 48mm |
| 8 | 1 | Plaque de Rotation | 33 | 2 | Boulon de M8 x 38mm |
| 9 | 1 | Console | 34 | 2 | Boulon de M8 x 25mm |
| 10 | 2 | Plaque de Liaison | 35 | 15 | Vis de M8 x 12mm |
| 11 | 1 | Guidon | 36 | 1 | Boulon de M5 x 10mm |
| 12 | 1 | Tube de l'Essieu | 37 | 2 | Vis de M4 x 10mm |
| 13 | 2 | Mousse du Guidon | 38 | 4 | Écrou de Verrouillage de M10 |
| 14 | 1 | Fil du Détecteur Magnétique | 39 | 10 | Écrou de Verrouillage de M8 |
| 15 | 2 | Embout Rond | 40 | 1 | Aimant |
| 16 | 1 | Embout du Cadre | 41 | 1 | Fil d'Extension |
| 17 | 4 | Embout | 42 | 1 | Bouton de Réglage |
| 18 | 2 | Embout du Bras de la Pédale | 43 | 2 | Bague |
| 19 | 4 | Bague en Plastique | 44 | 2 | Vérin de Résistance |
| 20 | 1 | Pédale Droite | 45 | 4 | Embout de la Base |
| 21 | 1 | Pédale Gauche | * | – | Clé Hexagonale |
| 22 | 1 | Petite Rondelle en Plastique | * | – | Clé |
| 23 | 1 | Grande Rondelle en Plastique | * | – | Manuel de l'Utilisateur |
| 24 | 3 | Chapeau | | | |
| 25 | 1 | Chapeau d'Écrou | | | |

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

# SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle WEEMST1237.0 R1109A



# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l’appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l’appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

Nº. de Pièce 293504 R1109A